

Tehtävä 3

Mustasukkaisuuden omahoito

Tehtävä 3: Tunnista automaattiset ajatukset

Yritä ensin tunnistaa, mikä tilanne laukaisee mustasukkaisuuden. Mustasukkaisuuden laukaiseva tilanne voi olla neutraali (kuten osallistuminen juhliin), vähäinen (esim. epävarmuus, kun kumppani kehuu vierasta henkilöä) tai provosoiva (kumppani menee illalliselle entisen seurustelukumppaninsa kanssa). Seuraavaksi pyri huomaamaan, millaisia nopeasti ohikiitäviä ajatuksia sinulle herää mustasukkaisuutta herättävässä tilanteessa. Tällaisia nopeasti mieleen tulevia ajatuksia kutsutaan automaattisiksi ajatuksiksi.

Arvioi automaattisia ajatuksia ja niiden todenmukaisuutta. Sisältyykö niihin virhepäätelmiä? Löydätkö jonkin vaihtoehdoisen ajatuksen?

Laukaiseva tilanne	Automaattinen ajatus	Vaihtoehtoinen ajatus